

講義名	トレーニング科学実習		
科目区分	展開		
担当教員	野口 研治/村田 和隆/大島 秀武		
開講期・曜日・時限	後期 金曜日 2時限	授業形態	
	2019年度 人間社会学部 人間健康学科 スポーツマネジメントコース/2019年度 人間社会学部 人間健康学科 スポーツ健康コース/2019年度 人間社会学部 人間健康学科/2019年度 人間社会学部 観光学科 ホテル・ブライダルコース/2019年度 人間社会学部 観光学科 観光事業コース/2019年度 人間社会学部 観光学科/		
履修開始年次	2年生	単位数	1
		備考	

<b>主題と概要</b>
<p>本実習では、様々な機器を用いて形態測定・体脂肪測定・体力測定を実際に測定できる力を養う。また、テスト・測定結果の評価方法についても理解し、健康・体力づくりに活用できるようになることを目的とする。さらに、加齢変化や日常生活の身体活動量の違いに伴い、体力レベルは変化するため、個々の体力評価もできるようにする。</p>

<b>到達目標</b>
<p>測定方法の技術習得とともに、得られたデータに基づき、評価・考察できるようになる。</p>

<b>提出課題</b>
<p>各単元が終了することに小テストを行う。</p>

<b>課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバック</b>
<p>小テストについては、実施後すぐに解説・フィードバックを行う。</p>

<b>評価の基準</b>
<p>取組状況・・・30% 小テスト（5回）・・・70%</p>

<b>履修にあたっての注意・助言他</b>
<p>※健康運動実践指導者およびトレーニング指導者の資格取得希望者のみ履修可 トレーニング科学理論と併せて履修すること</p>

<b>教科書</b>
<p>・使用しない。</p>

<b>プリント資料及び参考文献</b>
<p>適宜、資料を配布する。 参考文献：健康運動実践指導者養成テキスト、トレーニング指導者テキスト（実践編）</p>

<b>授業計画</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. イントロダクション</li> <li>2. 運動指導の科学</li> <li>3. トレーニング指導者の役割</li> <li>4. トレーニング計画の立案</li> <li>5. 筋力トレーニングの実際</li> <li>6. パワー向上トレーニングの実際</li> <li>7. 有酸素性持久力向上トレーニングの実際</li> <li>8. 無酸素性持久力向上トレーニングの実際</li> <li>9. スピード向上トレーニングの実際</li> <li>10. ウォームアップとクールダウンの実際</li> <li>11. 柔軟性向上トレーニングの実際</li> <li>12. トレーニング効果の測定と評価の実際</li> <li>13. 測定データの活用とフィードバックの実際</li> <li>14. 体力測定演習</li> <li>15. まとめ</li> </ol>

<b>授業形態（アクティブ・ラーニング）</b>
<p>ア：PBL（課題解決型学習）</p> <p>イ：反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態）</p> <p>ウ：ディスカッション、ディベート</p> <p>エ：グループワーク</p> <p>オ：プレゼンテーション</p> <p>カ：実習、フィールドワーク</p>

<b>準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間</b>
<p>予習：（2時間程度） ・各回で学んだ内容を参考に、次回講義に向けて、自分が興味・関心ある内容を調べてくること。</p> <p>復習：（2時間程度） ・積み上げ式内容もあるため、各回使用した資料などを参考に復習していただくこと。 ・次回の講義に、質疑応答時間を設けるため、疑問点などを挙げておくこと。</p>

<b>双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述</b>
<p>なし</p>

<b>実務経験の有無及び活用</b>
<p>なし</p>

<b>備考</b>
<p>なし</p>